



4.1.2018

19. Kurs Lachyoga und Klang im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, bietet einen neuen Kurs Lachyoga und Klang an. In diesem Kurs lernt man bedingungslos und ohne Grund zu lachen. Durch spielerisches Tun kommen wir wieder in die Leichtigkeit.

Lachen ist ein Fitnessstraining für Körper, Seele und Geist. Des Weiteren lernt man verschiedene Atemtechniken kennen, die den Körper mit ausreichendem Sauerstoff versorgen und somit zu unserem Wohlergehen beitragen. Nach dem Lachen werden die Klänge der Klangschalen den Körper tief berühren und entspannen.

Die wohltuende Wirkung des Lachens und der Tiefenentspannung ist bereits nach kurzer Zeit spürbar. Mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag ist gewiss. Der Kurs findet immer mittwochs vom 17. Januar bis zum 28. Februar 2018 um 17 Uhr statt. Der Kurs kostet 30 Euro/ermäßigt sechs Euro.

Information und Anmeldung unter 50 23357 oder whh@stadtdo.de.

Kontakt: Verena Marie Huke